

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UKSW**

OLEH

WILLIAM WIJAYA

802012023

TUGAS AKHIR

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

Program Studi Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : William Wijaya
NIM : 80 2012 023 Email : williamwijaya1993@gmail.com
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Hubungan antara adversity quotient dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UKSW.

Pembimbing : 1. Berta Esti Ani Prasetya, S.Psi., MA.
2.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 1 September 2016



Tanda tangan & nama terang mahasiswa

William Wijaya



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : William Wijaya
NIM : 80202023 Email : Williamwijaya1993@gmail.com
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Hubungan antara diversity quotient dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UKSW

Dengan ini saya menyerahkan hak **non-eksklusif*** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing I dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 1 September 2016

1956

William Wijaya
Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Berta Esi Atri Prasetya, S.Psi., MA.
Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Kristen SatyaWacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : William Wijaya

NIM : 802012023

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jenis karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UKSW**

Dengan hak bebas *royalty non eksklusif* ini, UKSW berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

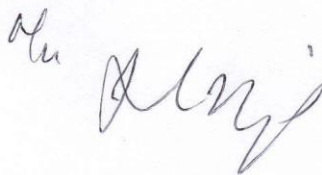
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Pada tanggal : 9 Agustus 2016
Yang menyatakan,



William Wijaya

Mengetahui,
Pembimbing



Berta Esti Ari Prasetya, S.Psi., MA.

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : William Wijaya

Nim : 802012023

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul :

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UKSW**

Yang dibimbing oleh :

Berta Esti Ari Prasetya, S.Psi., MA.

Adalah benar - benar hasil karya saya.

Di dalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

1956

Salatiga, 9 Agustus 2016

Yang memberi pernyataan,



William Wijaya

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UKSW**

Oleh

William Wijaya

802012023

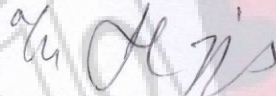
TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan Untuk
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal : 23 Agustus 2016

Oleh :

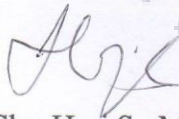
Pembimbing,



Berta Esti Ari Prasetya, S.Psi., MA.

Diketahui oleh,

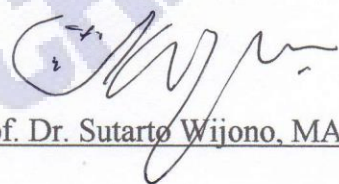
Kaproghi



Dr. Chr. Hari S., MS.

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Sutarto Wijono, MA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2016

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UKSW**

William Wijaya

Berta Esti Ari Prasetya

Program Studi Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2016

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini adalah 50 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi yang ditentukan menggunakan metode *incidental purposive sampling*. *Adversity quotient* diukur dengan menggunakan skala *Adversity Response Profile* (ARP), sedangkan stres akademik diukur dengan menggunakan skala *Student Academic Stress Scale* (SASS). Data dianalisa menggunakan uji korelasi *product moment* (Pearson) dan hasilnya menunjukkan tidak ada korelasi antara *adversity quotient* dan stres akademik dalam mengerjakan skripsi karena $r = 0,103$ dan nilai signifikan $0,238$ ($p > 0,05$).

Kata kunci : *Adversity quotient*, stres akademik mengerjakan skripsi.

Abstract

The purpose of this research is to determine whether there is a significant negative correlation between adversity quotient and academic stress level college students on doing the thesis. The subjects of this study were 50 college students in Faculty of Psychology Satya Wacana Christian University, who are doing the thesis. The subjects were selected using incidental purposive sampling method. Adversity quotient was measured by Adversity Response Profile (ARP) scale, while academic stress level was measured by Student Academic Stress Scale (SASS). The data was analyzed using product moment correlation test and the results showed that adversity quotient and academic stress has a not correlation ($r = 0.103$ and significant value of 0.238 ($p > 0.05$)).

Keywords : *Adversity quotient, academic stress on doing the thesis.*

PENDAHULUAN

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang ditulis dan dipersiapkan pada akhir program studi sebagai salah satu syarat mendapat gelar dan skripsi ini ditulis oleh mahasiswa program S-1 (Sujana, 1988). Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa dan sebagai syarat agar dapat menyandang gelar di jenjang pendidikan S-1. Skripsi merupakan laporan riset atau sering disebut sebagai laporan penelitian (Derry & Jubille, 2006). Wawancara singkat oleh peneliti pada Maret 2016 yang dilakukan pada tujuh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang mengerjakan skripsi menyatakan bahwa bagi mahasiswa sendiri skripsi merupakan tugas yang cukup sulit dan bahkan ada yang merasa sangat sulit sehingga tidak jarang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Stres merupakan respon seseorang yang berupa emosi, fisik, dan kognitif terhadap situasi yang menimbulkan tuntutan pada individu (Lidyawati, 2005). Sebagai mahasiswa yang belajar khusus mengenai psikologi pastinya telah mempelajari dan mengenal gejala-gejala stres dan semestinya mampu mengatasi tekanan yang sedang dialami serta menggali kemampuan diri dalam mengatasi tekanan atau kesulitan sehari-hari.

Berbagai hambatan dan kesulitan dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi ketidaksiapan diri menghadapi kesulitan dan menghadapi tugas-tugas akademik dalam penyelesaian skripsi dan faktor eksternal, yakni bahan-bahan tugas yang sulit didapat atau dosen pembimbing yang dipandang kurang kooperatif dan banyak tuntutan. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda menyusun skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mu'tadin, 2002).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bulan Maret 2016 dengan tujuh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mengalami beberapa kesulitan seperti menentukan judul skripsi, kesulitan menuangkan ide ke dalam tulisan atau kata-kata, malas merevisi skripsi, kesulitan mencari bahan atau jurnal, dosen pembimbing yang sulit ditemui, serta waktu yang dimiliki untuk mengerjakan skripsi dianggap kurang. Kesulitan-kesulitan ini yang akhirnya memicu timbulnya stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut. Hasil wawancara tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nooreza (2011) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam pengerjaan skripsi adalah pengambilan data yang sulit, pencarian *literature* yang terlalu banyak, pengolahan data yang memakan banyak waktu, sulit mendapatkan subjek, dan lain-lain.

Menurut Sarafino (dalam Rahmawati, 2012) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Maksudnya adalah bahwa ketidaksesuaian yang dihadapi oleh siswa itu berada pada tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kesulitan tugas pada mahasiswa dapat menjadi sumber stres yang utama dan salah satu tugas tersebut adalah menyelesaikan skripsi yang memiliki sifat wajib untuk dikerjakan demi kelulusan mahasiswa. Banyak dari kalangan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan cepat, namun ada juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang lama

bahkan mengalami stres akibat skripsi (Rohmah, 2006). Dengan demikian, proses penyelesaian skripsi dapat dikatakan sebagai salah satu *stressor* dalam konsep stres akademik.

Olejnik dan Holschuh (2007) menjelaskan respon terhadap *stressor* akademik, terdiri dari *cognitive, behavior, physical, affective*. *Cognitive response*, yaitu respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan. *Behavior response* adalah respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. *Physical response* adalah respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. *Affective response* adalah respon yang muncul dari perasaan, seperti cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Respon-respon tersebut pun dapat muncul pada mahasiswa yang mengalami stres akademik saat mengerjakan skripsi.

Stres tidak muncul begitu saja, seperti pepatah mengatakan “ada asap pasti ada api” yang artinya jika ada akibat pasti ada sebabnya, begitu pula dengan stres akademik saat mengerjakan skripsi. Penyebab stres merupakan istilah yang mengarah kepada hal-hal yang menyebabkan stres atau sumber stres. Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dalam diri, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal datang dari lingkungan

luar, seperti tuntutan yang terlalu banyak dari dosen pembimbing, kesulitan mendapatkan subjek, dan sebagainya.

Berdasarkan pemaparan faktor stres diatas, peneliti melihat bahwa faktor kuat yang dapat menyebabkan stres pada individu adalah faktor internal dari diri sendiri, karena setiap individu pasti memiliki kepribadian yang berbeda maka berbeda pula respon setiap orang dalam menghadapi stres yang ada. Agar mahasiswa terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres dan berhasil menghadapi stres secara terus-menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap stres, maka seorang mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya tersebut, hingga pada gilirannya tidak membuat individu mengalami stres. Disinilah peran *adversity quotient (AQ)* sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai *stressor*, dimana AQ ini dapat memberikan kekuatan pada individu untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan dan memberikan kemampuan untuk mengatasi stresnya (Stoltz, 2007), dalam hal ini adalah stres akademik selama mengerjakan skripsi.

Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009) menyatakan bahwa jika individu yang mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individu akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Dan untuk mencapainya tidak lain diantaranya ditentukan oleh tinggi rendahnya *adversity quotient* yang dimiliki oleh setiap individu. Sama halnya dengan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menghadapi kesulitan atau stres mengerjakan skripsi dan apabila mereka mampu mengatasi kesulitannya maka mereka dapat mencapai kesuksesan dalam mengerjakan skripsi.

Stoltz (dalam Pasaribu, 2011) menambahkan, *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. Maksudnya mengubah hambatan disini adalah bagaimana seorang individu mengelola, mengatasi dan merespon permasalahan di saat permasalahan tersebut muncul, atau dengan kata lain kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan dan kemampuan untuk mengatasinya (Stoltz, 2000). Stoltz (2005) menambahkan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi seberapa jauh seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut.

Adversity quotient merupakan skor yang dicapai seseorang dalam merespon instrument *adversity*. Riyanti (dalam Maryanti, 2005) menyebutkan bahwa *adversity* adalah kemampuan untuk melewati masa-masa yang penuh tantangan, tetap bertahan dan berkembang dalam situasi yang sulit serta kemampuan mengatasi perubahan kesulitan. Tingkat *adversity quotient* masing-masing orang tentunya berbeda. Seligman (dalam Stoltz, 2000) mengatakan bahwa individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah cenderung merespon peristiwa atau kesulitan sebagai sesuatu yang sifatnya tetap dan digeneralisasikan ke bidang kehidupan lain, sedangkan mereka yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi, menganggap situasi yang sulit sebagai sesuatu yang sifatnya sementara dan terbatas. Seligman menyebut perbedaan tersebut sebagai optimisme dan pesimisme.

Stoltz (2000) memperkuat bahwa dalam diri setiap orang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi terdapat dorongan untuk terus berkembang, adanya keuletan, memiliki daya tahan yang baik terhadap tekanan pekerjaan dan tanggung

jawab yang tinggi untuk terus mengembangkan diri mereka serta akan senantiasa termotivasi dalam mengerjakan bagian mereka.

Garnezy dan Michael (1983) mengemukakan bahwa saat dihadapkan pada kesulitan hidup, sebagian individu gagal dan tidak mampu bertahan dimana mereka mengembangkan pola-pola perilaku yang bermasalah. Sebagian lainnya bisa bertahan dan mengembangkan perilaku yang adaptif, bahkan lebih baik lagi bila mereka bisa berhasil keluar dari kesulitan dan menjalani kehidupan yang sehat. Pada sisi inilah, *adversity quotient* memiliki aspek-aspek yang dapat memberikan gambaran mengenai ketangguhan individu dalam menghadapi hambatan atau kegagalan dan dapat memprediksi apakah ia tetap terkendali dalam menghadapi situasi atau keadaan yang sulit. *Adversity quotient* mengukur kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Dalam konsep *adversity quotient* tinggi, individu yang mengalami kesulitan cenderung merasakan bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya, mampu mengontrol masalah, lihai dalam mencari pemecahan masalah yang dihadapinya tersebut, dan juga akan fokus terhadap solusi (Stoltz, 1997). Selain itu, individu dengan *adversity quotient* tinggi akan mampu membatasi reaksi emosi yang timbul sebagai akibat dari permasalahan yang dihadapi serta memiliki keyakinan diri untuk mengubah hambatan menjadi peluang. Individu juga yakin bahwa permasalahan yang dihadapi memiliki nilai positif untuk pertumbuhan pribadinya (Stoltz, 1997).

Adversity quotient memiliki beberapa aspek yang dapat disimpulkan dari pendapat Stoltz (2000), terdiri dari : (a) *Control* atau kendali berkaitan dengan seberapa besar orang mengendalikan kesulitan dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan; (b) *Origin dan*

Ownership, origin merupakan kemampuan individu dalam menempatkan rasa bersalah atas kesulitan dan kegagalan yang dihadapinya, sedangkan *ownership* merupakan kemampuan individu untuk mengakui atau atau tidak penyebab timbulnya kesulitan; (c) *Reach*, merupakan kemampuan individu memperkecil akibat dari kesulitan agar kesulitan yang dihadapi tidak mempengaruhi sisi lain dari kehidupannya; (d) *Endurance*, merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam kesulitan yang dihadapinya.

Control menjelaskan tentang seberapa besar kendali yang dimiliki seseorang terhadap sebuah peristiwa yang dianggap menimbulkan kesulitan. Dimensi ini mengungkap keyakinan seseorang dalam mengendalikan suatu peristiwa yang dapat menimbulkan kesulitan dan melakukan penyelesaian sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang memandang setiap masalah memiliki jalan keluar dan semua peristiwa akan berlangsung dengan baik. Stoltz (dalam Kristianto, 2011) mengatakan bahwa *Control* yang tinggi dalam suatu peristiwa menyebabkan seseorang kebal terhadap ketidakberdayaan, ulet dan tidak kenal menyerah, serta setiap tindakan yang dilakukan memunculkan kendali yang lebih besar terhadap situasi yang ada. Jadi stres dalam mengerjakan skripsi tidak begitu memengaruhi seseorang yang memiliki *Control* yang tinggi karena dengan keuletan dan sikap pantang menyerahnya menjadikan skripsi hanya sebagai tugas yang dapat dikerjakan dengan mudah. Seorang yang *adversity quotient* lebih tinggi akan merasakan kendali lebih besar atas peristiwa atau stres yang dihadapi dibanding dengan seseorang yang *adversity quotient*-nya yang rendah.

Origin dan Ownership, origin mempertanyakan siapa atau apa yang menjadi asal-usul kesulitan dan sampai sejauh mana seseorang mengakui akibat dari kesulitan tersebut. Hal itu berkaitan dengan rasa bersalah dan membantu seseorang belajar dan

melakukan perbaikan serta menjadi pertimbangan atas tindakannya supaya tidak merugikan orang lain. *Ownership* melihat pengakuan seseorang saat melakukan kesalahan, sehingga dia akan bertanggungjawab atas kesalahan yang diperbuat dan belajar untuk memperbaiki kesalahan yang dibuatnya dengan mengusahakan jalan keluar yang terbaik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Maret 2016, seorang subjek mengakui bahwa ketika mengerjakan skripsi tidak lah mudah dan membuat subjek stres dan sadar bahwa menunda mengerjakan skripsi membuat subjek merasa bersalah karena adanya harapan orang tua agar bisa segera menyelesaikan tugasnya sehingga memicu semangat untuk mencari jalan keluar agar cepat menyelesaikan skripsinya dengan cara mencari bantuan dari teman-temannya dan subjek sadar bahwa menunda atau menyerah adalah sebuah kesalahan.

Reach (jangkauan), dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu. Hal ini berarti seseorang harus mampu membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Semakin rendah skor *Reach*, semakin besar kemungkinan seseorang menganggap peristiwa buruk sebagai bencana dan seakan menyerap kebahagiaan dan ketenangan dirinya. Sebaliknya, semakin tinggi skor *Reach* seseorang, maka semakin besar kemungkinannya orang tersebut akan merespon kesulitan sebagai sesuatu yang terbatas dan membuat seseorang berpikir bahwa batas kesulitan yang dihadapinya tidaklah lebih berat dan mudah untuk dihadapi (Stoltz, 2000).

Endurance adalah dimensi yang mengungkap dua hal yang berkaitan, seberapa lama kesulitan berlangsung dan seberapa lama penyebab kesulitan tersebut berlangsung. Semakin rendah skor *Endurance* semakin besar kemungkinan seseorang menganggap kesulitan dan penyebab kesulitan akan berlangsung lama dan hal ini mengakibatkan

seseorang takut untuk mencoba, takut untuk berusaha dan merasa tidak berdaya atau kalah sebelum coba untuk melakukan sesuatu (Stoltz, 2000). Peneliti menganggap bahwa penting bagi seseorang untuk memahami bahwa kesulitan dalam mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mengerikan karena sebenarnya kemampuan diri sendiri lebih besar dibandingkan dengan kesulitan yang dihadapi. Semakin tinggi skor *Endurance* maka semakin besar pula kemungkinan seseorang memandang bahwa stres dalam mengerjakan skripsi bukan merupakan kesulitan yang akan dihadapi untuk selamanya dan menganggap bahwa kesulitan yang dihadapi hanya bersifat sementara dan setiap permasalahan yang dihadapi ada jalan keluarnya, sehingga menjadikan dirinya tidak cepat menyerah dan selalu berusaha untuk memperbaiki kesalahannya (Stoltz, 2000).

Menurut Pulatic (dalam Stoltz, 2000) *adversity quotient* merupakan teori sekaligus ukuran bermakna dan merupakan seperangkat instrument yang telah diasah untuk membantu seseorang supaya tetap gigih dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Idealnya *adversity* yang tinggi ini dimiliki oleh mahasiswa, sehingga tidak mudah menyerah ketika berhadapan dengan beragam tugas akademik, termasuk dalam hal ini adalah skripsi. Ketidakmampuan merespon hambatan atau kesulitan dalam mengerjakan skripsi tersebut pada akhirnya berujung pada timbulnya stres. Dengan demikian *adversity* memiliki peran penting dalam menghadapi berbagai kesulitan. Bagi mahasiswa sendiri sangat membutuhkan *adversity quotient* yang cukup agar bisa mengatasi seluruh permasalahan dalam bidang akademis.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas menggambarkan bahwa setiap individu atau mahasiswa berada pada kondisi sulit dimana harus menghadapi berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungan yang semakin berat sehingga rawan mengalami kondisi stres. *Adversity quotient* yang memadai akan membantu mahasiswa dalam

menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah stres dalam menghadapi berbagai kondisi sulit. Apabila mahasiswa memiliki kemampuan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami maka berbagai kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasa tertekan (stres). Bagi sebagian orang yang memiliki AQ yang rendah dapat menyebabkan putus asa, menyerah dan tidak mau untuk mencoba lagi, namun bagi sebagian orang yang memiliki AQ tinggi, kegagalan hanyalah suatu hasil yang kurang baik dan dapat diperbaiki. Oleh karena itu *adversity quotient* dianggap sebagai faktor yang dapat menentukan sikap dan kemampuan seseorang menghadapi kesulitan (Stoltz, 2000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sho'imah (2010) tentang hubungan antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Putri (2015) tentang hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Inayatillah (2015) tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir. Dari paparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Azwar (2012), pada pendekatan penelitian kuantitatif, data penelitian hanya akan dapat diinterpretasikan dengan lebih objektif apabila diperoleh melalui suatu proses pengukuran, di samping valid dan reliabel, juga objektif.

Variabel-variabel yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel terkait (Y) : Stres Akademik mengerjakan Skripsi
- b. Variabel bebas (X) : *Adversity Quotient*

Populasi dan Sampel

Populasi adalah serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Penentuan populasi harus berpedoman pada tujuan dan permasalahan penelitian (Bungin, 2010). Purwanto (2008) juga berpendapat bahwa populasi adalah keseluruhan objek yang mempunyai satu karakteristik yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 107 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 50 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan adanya pertimbangan waktu dan sumber daya yang ada

serta telah memenuhi syarat pengambilan sampel dari populasi terkecil, yaitu 30 orang (Azwar, 2004).

Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan data/sampel menggunakan teknik *incidental purposive sampling*. *Sampling Incidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu sampel yang kebetulan ditemui di lingkungan Universitas Kristen Satya Wacana yang dapat digunakan sebagai sampel dan cocok dengan sumber data (Purwanto 2008). Dengan kriteria mahasiswa yang sedang ambil skripsi.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu instrumen yang dapat dipakai untuk mengukur atribut psikologis (Azwar, 1999). Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: Skala *Adversity Response Profile* (ARP) dan skala *Student Academic Stress Scale* (SASS).

1. *Adversity Response Profile* (ARP)

Skala yang dipergunakan untuk mengumpulkan data adalah *adversity quotient* (AQ) berdasarkan dimensi Stoltz (2000) yang menjelaskan bahwa AQ terdiri atas empat dimensi yaitu: a) *Control*; b) *Origin and Ownership*; c) *Reach*; d) *Endurance*. Untuk mengukur *adversity quotient* digunakan skala *Adversity Response Profile* (ARP). ARP terdiri dari 30 pertanyaan dan masing-masing diikuti dua pertanyaan sehingga terdapat 60 aitem yang harus direspon oleh subjek. Namun demikian hanya 40 aitem yang akan diskor dan 20 aitem lainnya hanya sebagai distraktor, skor inilah yang akan menunjukkan profil AQ berdasarkan 4 dimensi AQ. Skala ARP telah diujicobakan pada

responden di lebih dari 51 negara dan menunjukkan sifatnya yang universal dan mudah diaplikasikan di berbagai budaya. Dalam studi yang diselenggarakan oleh ahli psikometri independen yang telah dilatih di *Educational Testing Service* (ETS) di Amerika Serikat, ARP menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Reliabilitas yang diukur dengan teknik uji *Alpha Cronbach* menunjukkan skor 0,91 yang berarti sangat reliabel digunakan dalam pengukuran AQ (Sesanti, 2012). Dengan demikian, dalam penelitian ini peneliti tidak lagi melakukan uji validitas maupun reliabilitas terhadap alat ukur ini karena alat ukur yang digunakan sudah paten.

2. *Student Academic Stress Scale* (SASS)

Alat ukur stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *Student Academic Stress Scale* (SASS) yang disusun oleh Busari (2011). SSAS adalah ukuran dari respon stres yang dikembangkan khusus untuk mengukur stres pada siswa dalam domain respon stres, fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif. Skala ini terdiri dari 35 aitem berdasarkan teori Olejnik & Holschuh (2007). Model skala ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari 35 aitem dan menyediakan 4 pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Uji seleksi aitem dan reliabilitas penentuan-penentuan aitem valid menggunakan ketentuan dari Azwar (2010) yang menyatakan bahwa aitem pada skala pengukuran dapat dikatakan valid apabila $\geq 0,3$. Hasil uji yang didapatkan menunjukkan bahwa ada dua aitem yang gugur, sehingga skala ini terdiri dari 33 aitem valid dengan nilai koefisien *Alpha Cronbach* 0,918. Sebaran nilai korelasi aitem dengan skor total dalam analisis aitem skala ini adalah 0,310 hingga 0,656.

HASIL

Uji Asumsi

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara *adversity quotient* dan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Namun sebelum dilakukan uji korelasi, peneliti harus melakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk menentukan jenis statistik parametrik atau non-parametrik yang akan digunakan untuk uji korelasi.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang menunjukkan skala *adversity response profile* ($K-S-Z = 0,953, p = 0,323, p > 0,05$) dan skala Stres Akademik ($K-S-Z = 0,879, p = 0,423, p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan data *adversity quotient* dan stres akademik berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan *deviation from linearity* sebesar $F = 0,282$ dan $p = 0,999 (p > 0,05)$.

Analisa Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skala *Adversity Response Profile* dan Stres Akademik dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

NO.	Skala	N	Min	Max	M	SD
1.	<i>Adversity quotient</i>	50	86	148	121,64	13,64
2.	Stres akademik		33	107	74,86	14,00

Tabel 1 merupakan statistik deskriptif dari skor partisipan untuk setiap variabel. Peneliti kemudian membagi skor dari setiap skala menjadi 5 kategori mulai dari “sangat rendah” hingga “sangat tinggi”. Interval skor untuk setiap kategori ditentukan dengan menggunakan rumus interval dalam Hadi (2000).

Tabel 2. Kriteria Skor *Adversity Quotient*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase	Mean	SD
1.	$168 \leq x \leq 200$	Sangat Tinggi	0	0 %	121,64	13,64
2.	$136 \leq x < 168$	Tinggi	8	16 %		
3.	$104 \leq x < 136$	Sedang	35	70 %		
4.	$72 \leq x < 104$	Rendah	7	14 %		
5.	$40 \leq x < 72$	Sangat Rendah	0	0%		
Jumlah			50	100 %		

x = skor *Adversity Quotient*

Berdasarkan tabel kategorisasi pengukuran skala *adversity quotient* diatas dapat dilihat bahwa 8 subjek memiliki skor *adversity quotient* yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 16 %, 35 subjek yang memiliki skor *adversity quotient* yang berada pada kategori sedang dengan persentase 70%, 7 subjek yang memiliki skor *adversity quotient* yang berada pada kategori rendah dengan persentase 14%. Berdasarkan rata-rata sebesar 121,64 dapat dikatakan bahwa rata-rata *adversity quotient* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana berada pada kategori sedang dengan standar deviasi 13,64.

Tabel 3. Kriteria Skor Stres Akademik Mengerjakan Skripsi

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase	Mean	SD
1.	$107,25 \leq x \leq 132$	Sangat Tinggi	0	0%	74,86	14,00
2.	$82,5 \leq x < 107,25$	Tinggi	14	28 %		
3.	$57,75 \leq x < 82,5$	Rendah	32	64 %		
4.	$33 \leq x \leq 57,75$	Sangat Rendah	4	8%		
Jumlah			50	100 %		

x = skor Stres Akademik

Berdasarkan tabel kategorisasi pengukuran skala stres akademik dalam mengerjakan skripsi diatas dapat dilihat bahwa 14 subjek yang memiliki skor stres akademik mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi dengan persentase 28 %, 32 subjek memiliki stres akademik mengerjakan skripsi berada pada kategori rendah dengan persentase 64 %, 4 subjek memiliki skor stres akademik mengerjakan skripsi berada pada kategori sangat rendah dengan presentase 8 %. Berdasarkan rata-rata sebesar 74,86 dapat dikatakan bahwa rata-rata stres akademik mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana berada pada kategori rendah dengan standar deviasi 14,00.

Tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *adversity quotient* pada kategori sedang, sedangkan rata-rata stres akademik mengerjakan skripsi berada pada kategori rendah.

Uji Korelasi

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, diketahui bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan variabel-variabel penelitian linear maka uji korelasi yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson*. Tabel 4 menunjukkan hasil dari uji korelasi.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Correlations		AQ	Stres
AQ	Pearson Correlation	1	.103
	Sig. (1-tailed)		.238
	N	50	50
Stres	Pearson Correlation	.103	1
	Sig. (1-tailed)	.238	
	N	50	50

Hasil dari uji korelasi menunjukkan tidak ada korelasi antara *adversity quotient* dan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, dengan $r = 0,103$ ($p > 0.05$). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana didapatkan hasil uji korelasi yang menunjukkan korelasi positif namun tidak signifikan ($r = 0.103$ dan $p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara *adversity quotient* dan stres akademik dalam mengerjakan skripsi tidak berhubungan secara signifikan.

Hal ini dapat terjadi karena tidak tertutup kemungkinan bahwa mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi dapat memiliki tingkat stres yang tinggi pula. Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung merasa bertanggungjawab dan terus bertahan untuk menyelesaikan skripsinya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Stoltz (2000) yang menjelaskan bahwa dalam diri setiap orang dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi memiliki tanggungjawab yang tinggi untuk terus mengembangkan diri mereka dan senantiasa termotivasi dalam mengerjakan bagian mereka. Namun di sisi lain tidak dapat dipungkiri juga bahwa dalam proses penyelesaian skripsi mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungannya. Tuntutan-tuntutan tersebut sangat memungkinkan untuk mengakibatkan tingkat stres akademik semakin tinggi, terutama jika mahasiswa mengalami berbagai hambatan. Hal ini sesuai dengan yang digambarkan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) mengenai stres akademik, yaitu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa.

Dengan adanya hasil yang mengindikasikan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan stres akademik maka dapat diartikan bahwa

stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi lebih dipengaruhi oleh faktor lain dibandingkan dengan tingkat *adversity quotient* mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Sarafino (dalam Rahmawati, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi yang merupakan hasil interaksi antara sistem biologis, psikologi dan sosial. Dengan demikian, selain faktor yang berasal dari variabel dalam diri individu masih banyak faktor lainnya yang dapat memengaruhi tingkat stres.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres dikenal sebagai *stressor*. Pooter dan Perry (Agung dan Budiani, 2013) mengklasifikasi *stressor* menjadi *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang, misalnya kondisi fisik atau suatu kondisi emosi. *Stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya. Sehubungan dengan hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa *stressor* yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui, proses birokrasi untuk memperoleh izin dari tempat penelitian yang panjang dan rumit, sulit mendapatkan subjek, dan hambatan lainnya yang berasal dari lingkungan luar, lebih menentukan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan stres akademik mahasiswa yang bersangkutan. Stres akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain diluar *adversity quotient* yang kurang bisa dikendalikan dengan baik oleh mahasiswa yang bersangkutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel. Rerata mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *adversity quotient* pada kategori sedang dan memiliki tingkat stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada kategori rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

- Bagi mahasiswa diharapkan untuk benar-benar menyiapkan diri saat menjelang tahap pengambilan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengambil skripsi diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor apa saja yang paling rentan membuat dirinya mengalami stres lalu mengantisipasinya.
- Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk memperhatikan cara pengambilan sampel dengan memastikan sampel memiliki ciri-ciri mengalami stres dan alat ukur ARP perlu di uji coba.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, S., M. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *E-Journal Unessa*. 1(2).
- Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, S. (1999). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- , S. (2010). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- , S (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- , S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Busari, A. O. (2012). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *Journal of Social Sciences*. 1(21), 94.
- Derry, I., & Jubille, E. (2006). *Membuat skripsi dengan open office.org writer 2.0*. Jakarta: PTElex Media Komputindo.
- Friedberg, F. (1996). Chronic fatigus syndrome: A new application. *Journal of Professional Psychology and Practice*. 5(27), 487-494.
- Garmezy, N., & Michael, R. (1983). *Stress, coping, and development in children*. New York: McGraw-Hill.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Inayatillah, V. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

- Kristianto, Y.S.A. (2011). Hubungan *adversity quotient* dengan kreativitas mengajar Guru SD kelas satu di kecamatan Adipala kabupaten Cilacap. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Laura., & Sunjoyo. (2009). Pengaruh *adversity quotient* terhadap kinerja karyawan: sebuah studi kasus pada *holiday inn* Bandung. *National symposium management department Economic Faculty*. Bandung: Maranatha Chrristian University.
- Lidyawati, M. (2005). Hubungan antara tingkat stres dengan kemampuan mengelola emosi pada tahanan pria di rumah tahanan negara Salatiga. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Maryanti, P. (2005). Analisis penerimaan auditor atas *dysfunctional* audit behavior: pendekatan karakteristik personal auditor. *Jurnal Manajemen Akuntansi dan Sistem Informasi*. Vol. 3(2).
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 1(16), 41.
- Mu'tadin, Z. (2002). Kesulitan menulis skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Nana, S. (1988). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung : Sinar Baru.
- Nooreza, R. (2011). Gambaran stres dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UI yang mengerjakan skripsi diatas semester ke-8. *Skripsi (The description of stress and procrastination in Faculty Psychology student who make thesis in more than 8 term)* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to study, survive, and succeed in college (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Pasaribu. (2011). Pengaruh pengawasan terhadap disiplin kerja pegawai negeri sipil di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara.
- Putri, S. A., Zulharman., & Firdaus. (2015). Hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. (tidak diterbitkan). Batam: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

- Purwanto. (2008). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Rahmawati, D. D., & Sri S. (2012). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMPN 1. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Rohmah, A., F. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Indonesian Psychology Journal*. 1(3), 50-62.
- Sarafino. (2002) . *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley and Sons.
- Sesanti, D. M. (2012). Hubungan antara tipe kepribadian Carl Gustaf Jung dengan *adversity quotient* (AQ) mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim.
- Sho'imah, D. W. (2010). Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Stoltz, G.P. (1997). *Adversity quotient: turning obstacle into opportunities*. USA: John Wiley & Sons, inc.
- , P. G.(2000). *Adversity quotient, mengubah hambatan menjadi peluang*. Alih Bahasa: Hermaya T. Jakarta: PT. Garasindo.
- , P. G. (2005). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. (Terj. T. Hermaya; Ed. Yovita Hardiwati). (Cetakan Keenam). Jakarta: PT Grasindo.
- , P. G. (2007). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. (Terjemahan: T. Hermaya). Jakarta: Grasindo.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG PAUD Palu. *Jurnal Ilmiah Universitas Tadulako*. Vol. 18. No. 1 (78-87).